

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №56 «Искорка»



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 56 «Искорка»

\_\_\_\_\_/ С.В. Понарина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 год

**Профилактическая программа «Я могу владеть собой»**  
**(профилактика агрессивного поведения у детей старшего дошкольного**  
**возраста (5-7 лет) через развитие эмоционального интеллекта)**

**Разработал и реализовал:**

педагог-психолог Дружук А.А.

г. Сургут, 2021 г.

## Оглавление

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи .....	6
1.3. Научные, методологические и методические основания программы .....	6
1.4. Используемые методики, технологии, инструментарии .....	9
1.5. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.....	9
1.6. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.....	10
1.7. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.....	10
1.8. Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы.....	11
1.9. Сроки и этапы реализации программы.....	13
1.10. Ожидаемые результаты реализации программы .....	13
1.11. Организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	13
1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные .....	14
1.13. Перечень и описание программных мероприятий .....	16
1.14. Функциональные модули, дидактические разделы. ....	16
2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	17
2.1. Методики и технологии.....	17
2.2. Учебно-тематический план.....	17
2.3. Описание занятий.....	22
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	29
Список литературы .....	32
Приложение 1	
Приложение 2	

# I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства ребёнок вступает в «возраст разума» - овладевает речью, основами интеллекта, умением контролировать своё поведение. Это активный период становления личности ребёнка. Каким человеком вырастет ребёнок, как сложится его жизнь, его взаимоотношения с окружающим миром, какими сформируются у него представления о нравственной стороне жизни, зависит от воспитания. Воспитание - процесс сложный и длительный.

В основе воспитания дошкольника лежит развитие эмоционального интеллекта, т. е. понимание, контроль эмоций и ориентация на другого, а также способность сотрудничать с другими людьми.

Эмоциональный интеллект включает в себя самосознание, контроль импульсивности, уверенность, самомотивацию, оптимизм, коммуникативные навыки, умение эффективно выстраивать взаимоотношения с другими людьми.

Эмоциональный интеллект играет важную роль в жизни и карьере каждого человека. Однако для того, чтобы этот уникальный вид интеллекта проявлялся и сработал, он должен развиваться не путём тренингов и семинаров во взрослой жизни, а ещё в детском саду через осознание дошкольником роли и значимости окружающих его людей.

Если эмоциональный интеллект недостаточно развит, то возникают серьезные проблемы в поведении дошкольника, такие как: неустойчивость эмоционально — волевой сферы (невозможность на длительное время сконцентрироваться на целенаправленной деятельности), трудности в установлении коммуникативных контактов, симптомы органического инфантилизма (отсутствие ярких эмоций, тревожность, бедность психических процессов, гиперактивность), проявление эмоциональных расстройств

(нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, суетливость, частая смена настроения, агрессивное поведение).

Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на эмоциональном напряжении, неумении выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы. Это все свидетельствует о низком развитии эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект является структурой, которая тесно связана с агрессией и регулирует ее проявления как прямо, через способности управлять своими эмоциями, так и косвенно, через способности к пониманию эмоций. Способность к пониманию эмоций выступает как конструкт, позволяющий воспринимать и идентифицировать эмоции и их сложные комплексы, распознавать их изменения, а, следовательно, эффективно регулировать свою реакцию, в частности агрессивную, на изменения среды. Таким образом, уровень развития эмоционального интеллекта является предиктором агрессивных проявлений во всех его формах.

В связи с тем, что эмоциональный интеллект не является врожденной особенностью человека, а формируется в результате социализации, возникает необходимость обратить на эту сферу дополнительное внимание. Ведь в разработанных для различных детских образовательных учреждений (ДОО) развивающих программах большое внимание уделяется развитию когнитивной сферы, а не эмоциональному интеллекту. Это обусловлено и социальным заказом, и значительной теоретикометодической обеспеченностью при внедрении подобного рода разработок. Поэтому возникла необходимость в разработке программы направленной на

повышение уровня развития эмоционального интеллекта с целью предупреждения агрессивного поведения у дошкольников.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель:** создание условий для профилактики агрессивного поведения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) через развитие эмоционального интеллекта.

**Задачи:**

- сформировать представления детей о базовых эмоциях и чувствах;
- научить понимать свои чувства и эмоции;
- учить конструктивным способам управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации);
- способствовать гармоничному развитию ребенка через развитие эмоционального интеллекта;
- снизить агрессивные проявления.

## 1.3. Научные, методологические и методические основания программы

В настоящее время проблема эмоционального интеллекта весьма активно исследуется зарубежными и отечественными учёными.

Д. Майер и Д. Сэловей не только сформулировали понятие эмоционального интеллекта, но и предложили способ его измерения, основывающийся на диагностики устойчивости поведения человека в различных ситуациях, при этом, отмечая необходимость исследования интеллектуальных способностей.<sup>1</sup>

В отечественной психологии и педагогике изучением эмоционального интеллекта у детей дошкольного возраста занимаются Ю.Б. Гиппенрейтер, О.А. Путилова, Л.М. Новикова, М.А. Нгуен, Д.В. Рыжов и другие. Они придерживаются мнения, что процесс развития эмоционального интеллекта

---

<sup>1</sup> Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловей и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V. 2.0). Руководство. Издательство «Институт психологии РАН». Москва - 2010.

имеет затруднения без специально организованных условий, а также обучения и воспитания.<sup>2</sup>

Развитие эмоционального интеллекта, воспитание нравственных, эстетических чувств содействует более совершенному отношению человека к окружающему миру, природе и обществу, способствуют становлению гармонически развитой личности.

Исследователи выделяют конкретные способности эмоционального интеллекта (эмоциональные компетенции):

- умение контролировать свои аффективные импульсы;
- умение определять свои чувства и признавать (принимать) их;
- способность использовать свои эмоции на благо себе и окружающим;
- умение эффективно общаться с другими людьми, находить общие точки соприкосновения;
- способность распознавать и принимать чувства других людей;
- способность к эмпатии.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, в качестве одного из приоритетов, выделяет эмоциональное развитие дошкольника. Ставится задача развития эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.<sup>3</sup>

Особую важность и актуальность развитие эмоционального интеллекта приобретает в старшем дошкольном возрасте, потому что именно в этот период идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их самосознания, способности к рефлексии и умения встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства. Развитие эмоционального интеллекта является важным в развитии дошкольников, потому что, важным в

---

<sup>2</sup> Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. АСТ, Астрель, 2014.

<sup>3</sup>Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/)

общение является способностью детей читать эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями.

Полноценное развитие интеллекта невозможно, если есть недостатки в эмоциональном развитии. Эмоции не могут быть подменены, подавлены интеллектом, ибо отсутствие эмоций, бедность эмоций ведет к пассивности мыслительных процессов.

Понимание и знание своих эмоций и чувств является важным для развития дошкольника. Для ребенка передача эмоций - достаточно сложный процесс, требующий от ребенка определенных знаний и определенного уровня развития. Эмоции оказывают влияние на все стороны личности на ее активность, тем или иным образом влияет на ее деятельность.

Проанализировав данные модели эмоционального интеллекта (ESI) Рувена Бар-Она<sup>4</sup>, можно прийти к выводу, что базовыми способностями в эмоциональном интеллекте у детей старшего дошкольного возраста являются идентификация собственных эмоциональных реакций, способность к распознаванию эмоциональных состояний окружающих, способность к самоконтролю эмоций. Зачастую, вышеперечисленными способностями обладают далеко не все дошкольники, а некоторые и вовсе таких не имеют. В результате чего эмоциональный интеллект детей старшего дошкольного возраста не развивается в должной мере, а агрессивность и тревожность детей начинает прогрессировать (повышаться). Именно поэтому, повышая эмоциональный интеллект, возможно снизить уровень агрессивности у дошкольников.

---

<sup>4</sup> Полищук, В. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности и агрессивности дошкольников / В. А. Полищук. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 25-30. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/400/16675/>



## 1.4. Используемые методики, технологии, инструментарии

Психодиагностическая работа проводится с использованием следующих методик:

- методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (В.Б. Никишина). Цель: изучение понимания эмоций эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке;<sup>5</sup>
- методика «Определи эмоции человека по ситуации» (О.А. Прусакова). Цель: выявление наличия и глубины социальных эмоций у ребенка;<sup>6</sup>
- экспресс - анкета «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Монины Г.Б. Цель: выявление уровня агрессивности.<sup>7</sup>

В рамках программы используются такие методы и приёмы работы, как:

- упражнения на мышечное расслабление;
- дыхательные упражнения;
- арт-терапия;
- телесно-ориентированные упражнения;
- игровая терапия, игры-драматизации;
- сказкотерапия.

## 1.5. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

- личный отказ (нежелание) воспитанника от участия в групповых занятиях;
- отказ родителей (законных представителей) от посещения ребенком групповых занятий.

---

<sup>5</sup> Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина Практикум по детской психологии/ Под ред. Г.А. Урунтаевой, - М.: Просвещение: Владос, 1995. – 291 с. С. 90 -91.

<sup>6</sup> Прусакова О.А., Сергиенко Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2006№ 4 С. 24–36.

<sup>7</sup> Лютова К.К., Монины Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005

## 1.6. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантии прав участников программы обеспечиваются:

- добровольностью участия в Программе;
- соблюдением этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России;
- соблюдением Конвенции о правах ребенка;
- соблюдением Федерального закона «Об образовании»;
- правилами работы группы, которые вырабатываются совместно участниками рабочего процесса.

## 1.7. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

*Заместитель заведующего по учебно- воспитательной работе* – выступает с инициативой о внедрении программы по профилактике агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) «Я могу владеть собой», через развитие эмоционального интеллекта в образовательный процесс; формирует мотивацию ответственного отношения к ее выполнению; планирует, направляет и контролирует деятельность специалистов.

*Старший воспитатель* – создает условия для сотрудничества специалистов дошкольной образовательной организации и педагогов-психологов; отслеживает результаты деятельности.

*Педагог-психолог* – организует и непосредственно участвует в работе с детьми; проводит первичную и итоговую психодиагностику обучающихся; осуществляет информационно-консультативную помощь.

*Воспитанники* – принимают участие в профилактической программе «Я могу владеть собой».

## 1.8. Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы представлены в таблице №1.

Таблица 1. Ресурсы для реализации программы.

№	Требования	Описание
1	К специалистам	Доброжелательность, инициативность, коммуникабельность, креативность
2	Учебные и методические материалы	<p>Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.<sup>8</sup></p> <p>Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб, 2011.<sup>9</sup></p> <p>Уханова А.В. Программа развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы дошкольников. Вестник практической психологии образования 2008 №2.<sup>10</sup></p> <p>Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.<sup>11</sup></p> <p>Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Современная зарубежная</p>

<sup>8</sup> Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999

<sup>9</sup> Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб, 2011

<sup>10</sup> Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб, 2011

<sup>11</sup> Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999

		психология. 2019. Т. 8. № 3. С. 29—36. doi: 10.17759/jmfp.2019080303. <sup>12</sup>
3	Материально-техническая оснащенность	<p>Наличие помещения для психодиагностики и проведения психологического тренинга.</p> <p>Требования к помещению при проведении психологического тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) помещение должно быть отдельным и достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности;</li> <li>2) проведение всего курса занятий должно проходить в одном и том же кабинете;</li> <li>3) в помещении должны находиться стулья по количеству участников;</li> <li>4) стулья должны быть легко перемещаемы;</li> <li>5) во время проведения занятий дверь должна быть закрыта.</li> </ol>
4	Информационная обеспеченность учреждения	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности). Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио, видеоматериалов.

<sup>12</sup> Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8. № 3. С. 29—36. doi: 10.17759/jmfp.2019080303

## 1.9. Сроки и этапы реализации программы

Данная программа создавалась, апробировалась и внедрялась на базе МБДОУ №56 «Искорка» в период с 06 сентября 2021 года по 23 января 2022 года.

Программа состоит из 3 этапов и включает в себя:

1. Диагностический этап (в период времени с 06.09.2021 г. по 01.10.2021 г.).
2. Практический этап (12 групповых занятий по 30 минут с периодичностью один раз в неделю, с 04.10.2021 г. по 24.12.2021 г.).
3. Контрольный этап (итоговая диагностика детей с 27.12.2021 г. по 23.01.2022 г.).

## 1.10. Ожидаемые результаты реализации программы

Умения детей старшего дошкольного возраста, после прохождения программы:

- воспитанники имеют представление о базовых эмоциях и чувствах;
- понимают свои чувства и эмоции;
- владеют конструктивным способом управления собственным поведением (снимать напряжение, избавляться от злости, раздражительности, разрешать конфликтные ситуации);
- созданы условия для гармоничного развития ребенка;
- вырос показатель уровня развития эмоционального интеллекта;
- снижен показатель уровня агрессивных проявлений.

## 1.11. Организации внутреннего контроля за реализацией программы

Для организации внутреннего контроля за реализацией программы предусмотрен метод первичной и итоговой диагностики учащихся.

Первичная диагностика проводится перед проведением цикла занятий по программе, итоговая диагностика осуществляется после прохождения цикла занятий по профилактической программе.

## 1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

**Качественными** критериями оценки достижения планируемых результатов будут являться:

- знает и различает все эмоции;
- умеет их изображать;
- может объяснить, что чувствует;
- владеет техниками выражения агрессии, злости и гнева социально-приемлемыми способами;
- умеет самостоятельно снять психоэмоциональное напряжение.

Которые можно будет отследить с помощью методик:

*Методика «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (В.Б. Никишина).*

Цель: изучение понимания эмоций эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке.

Материал и оборудование: портретные картинки с изображением детей и взрослых, у которых ярко выражено эмоциональное состояние основных эмоций (радость, страх, гнев, горе).

Механизм оценки:

- низкий уровень (1 балл) – низкий уровень выражения эмоциональных состояний;
- средний уровень (2 балл) – средний уровень выражения эмоциональных состояний. Ребенок выражает без затруднения из названных эмоций 2-3 эмоции;
- высокий уровень (3 балла) – высокий уровень выражения эмоциональных состояний. Ребенок показывает все названные взрослым эмоции;

*Методика «Определи эмоции человека по ситуации» (О.А. Прусакова).*

Цель: выявление наличия и глубины социальных эмоций у ребенка.

Технология реализации: для переживания соответствующих эмоций, используются специальные рассказы. Героем всех рассказов является мальчик Петя, который попадает в ситуации, типичные для каждой из четырех базовых эмоций: радости, печали, страха, гнева.

Механизм оценки:

- низкий уровень (1 балл) – ребенок слушал рассказы взрослого, но смог угадать только 1 эмоцию. На вопросы взрослого отвечал с затруднением или с подсказкой взрослого;
- средний уровень (2 балла) – ребенок слушал рассказы взрослого, но смог угадать только 2-3 эмоции. На вопросы взрослого ответил, но с подсказкой взрослого;
- высокий уровень (3 балла) – ребенок слушал рассказы взрослого, смог угадать все эмоции, названные взрослым. На вопросы взрослого отвечает полно, с удовольствием;

Результаты первичной диагностики отражены в приложении 1.

*Экспресс - анкета «Признаки агрессивности» (К.К. Лютова, Г.Б. Моница).*

Цель: выявление уровня агрессивности.

Технология реализации: родители (законные представители) заполняют анкету, где положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. После чего подсчитывается общее количество баллов.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности;

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности;

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

**Количественные** критерии оценки достижения планируемых результатов будут выражаться в повышении уровня развития эмоционального интеллекта и в понижении уровня агрессивных проявлений.

### 1.13. Перечень и описание программных мероприятий

Программа содержит следующие мероприятия:

1. Диагностическое. Включает в себя первичную и итоговую диагностику с целью выявления уровня понимания эмоций эмоциональных состояний людей; выявление наличия и глубины социальных эмоций у ребенка; определение уровня взаимоотношений во взаимодействии со сверстниками.
2. Практическое. Включает в себя ряд профилактических занятий, направленных на формирования представлений детей о базовых эмоциях и чувствах, модели партнёрских взаимоотношений детей друг с другом через игровую деятельность, навыков реагирования негативного эмоционального состояния социально приемлемыми способами, навыков снятия психоэмоционального напряжения, Упражнения, входящие в состав программы, не являются авторскими разработками. Они описаны в специальной литературе. Однако, процедуры их проведения во многих случаях модифицированы, а компоновка авторская.

### 1.14. Функциональные модули, дидактические разделы.

Функциональные модули и дидактические модели представлены в таблице №2.

Таблица № 2 «Функциональные модули и дидактические модели».

<b>Функциональные модули</b>	<b>Дидактические разделы</b>
владение способами регуляции эмоциональных состояний	упражнения, направленные на снятие агрессии, негативных эмоций, эмоционального и мышечного напряжения.
умение анализировать свое внутреннее состояние и состояние других детей	упражнения, направленные на осознание своего эмоционального состояния, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, регулирование внутреннего состояния, развитие эмпатии, группового взаимодействия.



умение детей конструктивно общаться	развитие групповой сплоченности.
владение детьми приемлемыми формами выражения гнева, техниками самоконтроля	обучение способам снятия гнева, агрессии, регуляции эмоционального состояния.

## 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Методики и технологии

Методы, используемые в процессе проведения занятий:

1. Ритуал приветствия. Позволяет сплотить детей, создать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка (психогимнастика, музыкотерапия, танцевальная терапия, телесная терапия, пальчиковые игры). Выполняет важную функцию настройки на предстоящую деятельность, позволяет активизировать детей, поднять их настроение, способствует снятию эмоционального возбуждения.

3. Основное содержание (игротерапия, сказкотерапия, проигрывание ситуации, этюды). Приоритет отдаётся многофункциональным техникам, направленным одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Последовательность предъявления упражнений предполагает чередование деятельности; упражнения располагаются в порядке от сложного к простому.

4. Расслабление. Позволяет снять напряжение детского организма. Рекомендуются проводить в сочетании с ароматерапией.

5. Рефлексия (оценка, арт-терапия, беседы). Даются две оценки: эмоциональная (понравилось/не понравилось, было хорошо/плохо, почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).

### 2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в таблице №3.

Таблица № 3 «Учебно-тематический план»

№	Название занятия	Цели и задачи занятия	Время
1.	Давайте жить дружно!	Цель: формирование модели партнерских взаимоотношений друг с другом. Задачи: – развить чувство единства, сплоченности; – учить детей действовать согласованно.	30 мин
2.	Я самый лучший!	Цель: повышение у детей уверенности в себе. Задачи: – развивать произвольность; – формировать позитивное отношение к сверстникам.	30 мин
3.	Такие разные эмоции.	Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (робость, радость, страх, удивление, самодовольство). Задачи: Научить детей: – распознавать по выражению лица базовые эмоции; – определять причины эмоций; – определять пользу каждой эмоции; – пополнить запас слов, описывающих	30 мин

		<p>ЭМОЦИИ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выражать свои эмоции и говорить о них.</li> </ul>	
4.	Поиграем с эмоциями.	<p>Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость).</p> <p>Задачи:</p> <p>Научить детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать по выражению лица базовые</li> <li>– эмоции;</li> <li>– определять причины эмоций;</li> <li>– определять пользу каждой эмоции;</li> <li>– пополнить запас слов, описывающих эмоции;</li> <li>– выражать свои эмоции и говорить о них.</li> </ul>	30 мин
5.	Радуга эмоций.	<p>Цель: закрепление всех изученных эмоций.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренироваться определять и различать различные эмоции;</li> <li>– использовать полученные знания для анализа своих эмоциональных ситуаций;</li> <li>– тренироваться предлагать варианты решений для эмоциональных ситуаций своих</li> </ul>	30 мин

		<p>сверстников;</p> <p>– развивать коммуникативные навыки.</p>	
6.	Дружим с эмоциями.	<p>Цель: знакомство детей с понятием «настроение». Задачи:</p> <p>– создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;</p> <p>– ознакомить детей с понятием "настроение";</p> <p>– познакомить с наглядными образами, символизирующие разные настроения.</p>	30 мин
7.	Волшебный стакан.	<p>Цель: развитие умения у детей управлять своим настроением.</p> <p>Задачи:</p> <p>– дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.</p>	30 мин
8.	Мои мысли.	<p>Цель: обучение детей умениям различать эмоциональные ощущения.</p> <p>Задачи:</p> <p>– научить определять характер эмоционального ощущения (хорошо, радостно, неприятно);</p> <p>– познакомить с разными способами выражения эмоций;</p> <p>тренировать умение выражать эмоции в мимике.</p>	30 мин

9.	Я учусь владеть собой.	<p>Цель: знакомство с методами снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить с приемлемыми методами реагирования при агрессивных проявлениях;</li> <li>– показать метод снятия напряжения.</li> </ul>	30 мин
10.	Я учусь владеть собой.	<p>Цель: овладение методами снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить методам реагирования при агрессивных проявлениях;</li> <li>– закрепить методы снятия напряжения.</li> </ul>	30 мин
11.	Я учусь владеть собой.	<p>Цель: обучение методам реагирования на негативное эмоциональное состояние.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Научить социально приемлемым способом выражать негативные эмоции;</li> <li>– снять напряжение;</li> </ul> <p>стабилизировать эмоциональное состояние.</p>	30 мин
12.	Я умею владеть собой.	<p>Цель: обобщение полученных знаний и навыков.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Закрепить полученные знания;</li> <li>– отработать полученные навыки.</li> </ul>	30 мин

## 2.3. Описание занятий

Описание занятий представлено в таблице №4. Конспект занятий отражен в приложении 2.

Таблица №4 «Описание занятий».

№	Название занятия	Цели и задачи	Оборудование	Содержание занятия
1.	Давайте жить дружно!	Цель: формирование модели партнерских взаимоотношений друг с другом. Задачи: – развить чувство единства, сплоченности; – учить детей действовать согласованно.	Оборудование: клубок прочных ниток, листы бумаги формата А-4, цветные карандаши, магнитофон с детской музыкой,	1. Приветствие. 2. Игра «Липучка-приставучка». 3. Упражнение «Рубим дрова». 4. Упражнение «Я не злой, я – добрый». 5. Рефлексия.
2.	Я самый лучший!	Цель: повышение у детей уверенности в себе. Задачи: – развивать произвольность; – формировать позитивное отношение к сверстникам.	Оборудование: мячик, текст сказки «Заяц-хвоста».	1. Приветствие. 2. Сказка «Заяц-хвоста». 3. Игра «Покажи зайца». 4. Рефлексия.
3.	Такие разные	Цель: знакомство детей с	Оборудование: клубочек	1. Приветствие.

	эмоции.	<p>базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (робость, радость, страх, удивление, самодовольство).</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить детей:</li> <li>– распознавать по выражению лица базовые эмоции;</li> <li>– определять причины эмоций;</li> <li>– определять пользу каждой эмоции;</li> <li>– пополнить запас слов, описывающих эмоции;</li> <li>– выражать свои эмоции и говорить о них.</li> </ul>	<p>шерсти, пиктограммы (робость, радость, страх, удивление, самодовольство),</p> <p>картинки людей с эмоциями, магнитофон со спокойной музыкой.</p>	<p>2. Сказка «Замороженная страна».</p> <p>3. Игра «Маленький котенок».</p> <p>4. Рефлексия.</p>
4.	Радуга эмоций.	<p>Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость).</p>	<p>Оборудование:</p> <p>пиктограммы (злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость).</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Театрализация «Эмоции».</p> <p>3. Упражнение «Обезьянки».</p> <p>4. Упражнение «Комплимент».</p>

		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить детей:</li> <li>– распознавать по выражению лица базовые</li> <li>– эмоции;</li> <li>– определять причины эмоций;</li> <li>– определять пользу каждой эмоции;</li> <li>– пополнить запас слов, описывающих эмоции;</li> <li>– выражать свои эмоции и говорить о них.</li> </ul>		
5.	Дружим эмоциями.	<p>с</p> <p>Цель: закрепление всех изученных эмоций.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тренироваться определять и различать различные эмоции;</li> <li>– использовать полученные знания для анализа своих эмоциональных ситуаций;</li> </ul>	<p>Оборудование:</p> <p>дидактическая игра «Азбука настроений».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие «Здравствуйте!».</li> <li>2. Настольная игра «Азбук настроений» («Имитация»).</li> <li>3. Рефлексия.</li> </ol>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– тренироваться предлагать варианты решений для эмоциональных ситуаций своих сверстников;</li> <li>– развивать коммуникативные навыки.</li> </ul>		
6.	Волшебный стакан.	<p>Цель: знакомство детей с понятием «настроение». Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;</li> <li>– ознакомить детей с понятием "настроение";</li> <li>– познакомить с наглядными образами, символизирующие разные настроения.</li> </ul>	<p>Оборудование: мягкая игрушка (дракончик Памси), три стакана с водой, блестки, кусок глины, плакат "Три настроения", текст рассказа "Памси грустит" (начало), аудиокассета с записью песенки «Танец утят».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Знакомство с дракончиком Памси.</li> <li>3. Рассказ «Памси грустит» (начало).</li> <li>4. Обсуждение.</li> <li>5. Учим правило.</li> <li>6. Танец с Памси.</li> <li>7. Рефлексия.</li> </ol>
7.	Мои мысли.	<p>Цель: развитие умения у детей управлять своим настроением. Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дать детям представление о</li> </ul>	<p>Оборудование: мягкая игрушка (дракончик Памси), карточки, изображающие три</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Рассказ «Памси грустит» (окончание).</li> <li>3. Упражнение «Мысли и</li> </ol>

		взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.	настроения ("чистое", "блестящее", "темное"), плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают", наклейки для поощрения.	настроение». 4. Упражнение «Сердитые человечики». 5. Рефлексия.
8.	Моё настроение	Цель: обучение детей умениям различать эмоциональные ощущения.  Задачи: – научить определять характер эмоционального ощущения (хорошо, радостно, неприятно); – познакомить с разными способами выражения эмоций; – тренировать умение выражать эмоции в мимике.	Оборудование: мягкая игрушка (дракончик Памси), раскраски двух видов (по количеству участников), цветные карандаши/ фломастеры, аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки, карточки с изображением трех настроений (по	1. Приветствие. 2. Игра-разминка «Настроение». 3. Раскрась Памси. 4. Игра «Определи настроение». 5. Игра «Дракончик». 6. Рефлексия.

			количеству детей).	
9.	Я учусь владеть собой.	<p>Цель: знакомство с методами снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– познакомить с приемлемыми методами реагирования при агрессивных проявлениях;</li> <li>– показать метод снятия напряжения.</li> </ul>	Оборудование: пластилин, картон, листы.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Пластилин-силач».</li> <li>3. Упражнение «Сильный удар».</li> <li>4. Упражнение «Я сердит».</li> <li>5. Дыхательное упражнение.</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol>
10.	Я учусь владеть собой.	<p>Цель: овладение методами снятия психоэмоционального напряжения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить методам реагирования при агрессивных проявлениях;</li> <li>– закрепить методы снятия напряжения.</li> </ul>	Оборудование: листы для рисования, цветные карандаши, резиновые кольца по количеству детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Потягушечки».</li> <li>3. Упражнение «Велосипед».</li> <li>4. Упражнение «Кулачки».</li> <li>5. Рисунок «Всплеск».</li> <li>6. Игра «Спаси птенца».</li> <li>7. Обсуждение.</li> </ol>
11.	Я учусь владеть собой.	Цель: обучение методам	Оборудование: сказка М.	1. Приветствие.

	собой.	<p>реагирования на негативное эмоциональное состояние.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить социально приемлемым способом выражать негативные эмоции;</li> <li>– снять напряжение;</li> <li>– стабилизировать эмоциональное состояние.</li> </ul>	<p>Пляцковского «Сердитый дог Буль», мишень, мешочек с наполнением, сказка Сучковой Н.О. «Чудо-кактус», пластилин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Рассказ «Злой Буль».</li> <li>3. Упражнение «Мешочек злости».</li> <li>4. Рассказ «Чудо-кактус».</li> <li>5. Творческая работа «Кактус».</li> <li>6. Релаксация «Улыбка».</li> <li>7. Рефлексия.</li> </ol>
12.	Я умею владеть собой.	<p>Цель: обобщение полученных знаний и навыков.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– закрепить полученные знания;</li> <li>– отработать полученные навыки.</li> </ul>	<p>Оборудование: загадки про эмоции, ватман, вырезки из журналов, фломастеры, карандаши, клей, магнитофон с аудиозаписями песен из мультфильма «Кот Леопольд», медали «Я владею собой».</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение «Холодно-жарко».</li> <li>3. Загадки про эмоции.</li> <li>4. Упражнение «Жужа».</li> <li>5. Создание плаката «Памятка».</li> <li>6. Обсуждение плаката «Памятка».</li> <li>7. Вручение медалей «Я владею собой!».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ol>

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Реализация программы «Я могу владеть собой» проводилась с 06 сентября 2021 года по 23 января 2022 года на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 56 «Искорка» города Сургута. Всего приняло участие 58 детей 5-7 лет (28 детей в возрасте от 5 до 6 лет и 30 детей в возрасте от 6 до 7 лет).

Проведенные расчеты позволяют нам утверждать, что программа была реализована эффективно и способствует развитию уровня эмоционального интеллекта, что, в свою очередь влечет снижение агрессивности у детей старшего дошкольного возраста. Данные психолого-педагогического наблюдения и беседы с родителями подтвердили, что у тех детей, у которых наблюдались признаки выраженной тревожности, низкой самооценки, снизились трудности в общении со сверстниками, улучшился эмоциональный фон пребывания в детском саду, улучшился сон и аппетит. Дети стали менее раздражительными, агрессивными, у детей появилась уверенность в себе, повысилась познавательная и творческая активность. Сравнительный анализ результатов диагностики уровня развития эмоционального интеллекта и уровень агрессивности представлены ниже.

Сопоставление первичных и итоговых результатов методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (Никишина В.Б.) отражено в таблице № 5.

Таблица № 5 «Сопоставление первичных и итоговых результатов методики «Изучение понимания эмоциональных состояний людей, изображенных на картинке» (Никишина В.Б.)».

Диагностика	Возрастная группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Первичная	5-6 лет	6 дет. (21%)	10 дет. (35%)	12 дет. (44%)
Итоговая		11 дет. (39%)	14 дет. (50%)	3 дет. (11%)
Первичная	6-7 лет	10 дет.(33%)	15 дет. (50%)	5 дет. (17%)
Итоговая		12 дет. (40%)	16 дет. (53%)	3 дет. (7%)

Сопоставление первичных и контрольных результатов методики «Определи эмоции человека по ситуации» (О.А. Прусакова) отражено в таблице № 6.

Таблица № 6 «Сопоставление первичных и контрольных результатов методики «Определи эмоции человека по ситуации» (О.А. Прусакова)».

Диагностика	Возрастная группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Первичная	5-6 лет	5 дет. (18%)	12 дет. (43%)	11 дет. (39%)
Итоговая		8 дет. (29%)	15 дет. (54%)	5 дет. (37%)
Первичная	6-7 лет	9 дет.(30%)	15 дет. (50%)	6 дет. (20%)
Итоговая		10 дет. (33%)	17 дет. (50%)	3 дет. (10%)

Сопоставление первичных и контрольных результатов экспресс - анкета «Признаки агрессивности» (К.К. Лютова, Г.Б. Моница) отражено в таблице №7.

Таблица № 7 «Сопоставление первичных и контрольных результатов экспресс-анкета «Признаки агрессивности» (К.К. Лютова, Г.Б. Моница)»

диагностика	Возрастная группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Первичная	5-6 лет	6 дет. (21%)	8 дет. (29%)	14 дет. (50%)
Итоговая		2 дет. (7%)	6 дет. (21%)	20 дет. (72%)
Первичная	6-7 лет	10 дет.(33%)	14 дет. (47%)	6 дет. (20%)
Итоговая		5 дет. (17%)	9 дет. (30%)	16 дет. (53%)

Сравнительный анализ результатов контрольной диагностики по развитию эмоционального интеллекта у детей 5-7 лет в процессе коммуникативного общения со сверстниками показал, что количество детей с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта увеличилось с 26% до 36%, а показатели низкого уровня развития эмоционального интеллекта снизилось с 29% до 12%. Таким образом, анализ данных доказал

эффективность развития эмоционального интеллекта в процессе коммуникативного общения со сверстниками.

Сравнительный анализ результатов контрольного экспресс-анкетирования по выявлению уровня агрессивности у детей 5-7 лет показал, что количество детей с низким уровнем агрессивности увеличилось с 34% до 62%, а показатели высокого уровня агрессивности снизились с 28% до 12%.

Для детей, чей показатель уровня эмоционального интеллекта остался на низком уровне и чей показатель уровня агрессивности остался высок, были продолжены индивидуальные коррекционно-развивающие занятия.

## Список литературы

1. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT V. 2.0). Руководство. Издательство «Институт психологии РАН». Москва - 2010.
2. Гиппенрейтер, Ю. Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. АСТ, Астрель, 2014.
3. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/).
4. Полищук, В. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности и агрессивности дошкольников / В. А. Полищук. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XXIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2021 г.). — Казань: Молодой ученый, 2021. — С. 25-30. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/400/16675/>.
5. Г.А. Урунтаева, Ю.А. Афонькина Практикум по детской психологии/ Под ред. Г.А. Урунтаевой, - М.: Просвещение: Владос, 1995. – 291 с. С. 90 -91.
6. Прусакова О.А., Сергиенко Е.А. Понимание эмоций детьми дошкольного возраста // Вопросы психологии. 2006 № 4 С. 24–36.
7. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.
8. Князева О.Л., Стёркина Р.Б. Я, ты, мы: Учебно – методическое пособие по социально – эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. М., 1999.
9. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. – М.: Книголюб, 2011.



10. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 1999.

11. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8. № 3. С. 29—36. doi: 10.17759/jmfp.2019080303.

## Приложение 1

По результатам проведенной методики было установлено, что высокий уровень понимания эмоций другого человека характерен для 6 детей (21%) в возрастной категории 5-6 лет и 10 детей (33%) в возрасте 6-7 лет. Эти дети смогли точно и четко изобразить все названные взрослым эмоции, с радостью принимали задание и выполняли его, так же отвечали на вопросы взрослого, говоря свою оценку и позицию.

Средний уровень понимания эмоций другого человека показали 10 детей (35%) в возрастной группе 5-6 лет и 15 детей (50%) в возрастной группе 6-7 лет. Эти дети смогли выразить 2 или 3 из названных эмоций, и смогли ответить на вопросы с подсказкой взрослого.

Низкий уровень был выявлен у 12 детей (44%) в возрастной группе 5-6 лет и 5 детей (17%) в возрастной группе 6-7 лет. Эти дети не смогли точно изобразить все эмоции, а лишь смогли изобразить одну из названных эмоций.

Высокий уровень был выявлен у 5 детей (18%) в возрасте 5-6 лет и 9 детей (30%) в возрасте 6-7 лет. Эти дети смогли выслушать все рассказы взрослого, определили эмоцию по ситуации. На вопросы отвечали развернуто, с удовольствием и энтузиазмом выполняли задание.

Средний уровень наличия и глубины социальных эмоций у ребенка выявлен у 12 (43%) в возрастной группе 5-6 лет и у 15 детей (50%) в возрастной группе 6-7 лет. Эти дети выслушивали рассказы взрослого, но смогли определить только 2-3 эмоции, так же они смогли ответить на вопросы взрослого, но с подсказкой.

Низкий уровень наличия и глубины социальных эмоций у ребенка был выявлен у 11 детей (39%) в возрастной группе 5-6 лет и у 6 детей (20%) в возрастной группе 6-7 лет. Эти дети слушали рассказы взрослого, но смогли определить только 1 эмоцию. На вопросы взрослого отвечали с затруднением или с подсказкой.

Объединив результаты диагностики, можно распределить всех детей 5-7 лет по уровням развития эмоционального интеллекта:

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
25%	45%	30%

Таким образом, полученные с помощью комплекса диагностических заданий средние суммарные показатели развития эмоционального интеллекта у детей 5-7 показывают, что 30% детей имеют низкий уровень развития эмоционального интеллекта.

**Конспект занятий к профилактической программе «Я могу владеть собой»**

**(профилактика агрессивного поведения у детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) через развитие эмоционального интеллекта).**

***Занятие 1. «Давайте жить дружно!»***

Цель: формирование модели партнерских взаимоотношений друг с другом.

Задачи:

- развить чувство единства, сплоченности;
- учить детей действовать согласованно.

Оборудование:

- клубок прочных ниток;
- листы бумаги формата А-4;
- цветные карандаши;
- магнитофон с детской музыкой.

**Ход занятия:**

**Игра «Эхо»** (Цель этого упражнения — настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания.)

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: "Ва-ся, Ва-ся", а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают свое имя.

Теперь, когда мы с вами проговорили наши имена, я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть. ..."В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его

следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю...

Отлично! Клубочек ко мне вернулся.

А сейчас давайте все вместе поднимем руки вверх, опустим их вниз, положим на колени. Старайтесь все делать одновременно, ведь если кто-то замешкается, наш круг разрушится. А теперь аккуратно положим ниточку, которая нас соединяет, на пол.

**Игра: «Липучка-приставучка»** (Цель: снятие мышечного напряжения, развитие групповой сплоченности, взаимодействия).

Техника проведения: дети двигаются, бегают по комнате. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников, приговаривая: «Я липучка-приставучка, я хочу тебя поймать». Каждого пойманного ребенка, «липучки» берут за руку и присоединяют к своей компании.

Когда все станут «липучками», зазвучит спокойная музыка, дети встанут в круг и начнут танцевать.

**Упражнение «Рубим дрова»** (Цель: развитие группового взаимодействия, снятие агрессии).

Техника проведения: ведущий (педагог, психолог) обращается к детям с вопросом: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Для рубки дров нужен топор, давайте представим, что он у нас в руках и покажем, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг вас осталось немного свободного места. Будем «рубить дрова». Поставьте кусок «бревна» на воображаемый пенек, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры необходимо разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной «чурке» по очереди.

**Упражнение «Я не злой, я – добрый»** (Цель: развитие взаимодействия, сплоченности, эмпатии).

Техника проведения: дети сидят за столами, перед ними лежат листы бумаги формата А-4 и цветные карандаши. Психолог предлагает детям нарисовать на листе бумаги злого человека, как они себе его представляют, а может быть даже это будет и собственный портрет. На другом листе бумаги нарисовать портрет доброго человека. Сначала предложить детям рассмотреть рисунки, на которых нарисован злой человек и выяснить:

- почему он злится?
- хорошо бывает, когда человек злой?
- ему самому это нравится?
- что нужно сделать для того, чтобы не быть злым?
- красивый этот человек, или нет?

Затем рассмотреть рисунки, где нарисован добрый человек и выяснить:

- когда мы говорим: «Этот человек добрый, хороший?»
- добрый человек красивый, или нет?
- что нужно делать, что стать хорошим, воспитанным ребенком?

Затем положить рядышком два рисунка и поднять вверх рисунок с изображением человека, который больше всего нравится. (Предположительно это будет изображение доброго человека). Затем дружно поаплодировать и громко вслух произнести: «Я – добрый человек!»

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### ***Занятие 2. «Я самый лучший!»***

Цель: повышение у детей уверенности в себе.

Задачи:

- развивать произвольность;
- формировать позитивное отношение к сверстникам.

Оборудование: мячик.

### **Ход занятия:**

**Приветствие «Я очень рада...»** (Цель: установление положительного эмоционального контакта). Дети сидят на стульчиках в кругу. Доброе утро! Начинаем нашу встречу с приветствия "Я очень рада..." Сейчас по кругу будем передавать мячик. У кого в руках окажется мяч, тот говорит своему соседу справа, называя его имя «Я очень рад(а) тебя видеть!»

**Сказка «Заяц-хваста».** А сейчас я расскажу вам сказку. Она называется "Заяц-хваста". В одном лесу жил-был заяц. Он считал себя самым умным, самым красивым, самым храбрым зверем в лесу. Бегает заяц по лесу, красуется, а никто из зверей на него внимания не обращает. Ну разве не обидно? Влез он на пенек и давай хвастаться:

-Я самый храбрый, я самый красивый, я самый умный зверь в лесу! Я никого не боюсь, ни волка, ни лису. Вот если бы я их встретил, все сразу бы узнали, кто из нас сильнее!

А в это время пролетала мимо ворона. Услышала она, как заяц хвастается, и разозлилась.

— Это кто это самый умный? Это кто это самый смелый? Это кто это самый красивый? — спросила ворона и села прямо перед зайцем.

— Ну какой же ты красивый? Уши то у тебя длинные, хвост — куцый! Волка он не боится. Да стоит ему только появиться, тебя как не бывало.

Обиделся заяц и решил доказать вороне, что зря она его высмеивает, да где там! Ворона сама на пенек залезла и давай хвалиться:

— Вот если есть в нашем лесу кто-то красивый, так это я! Клюв у меня длинный, сильный, перышки черненькие, на солнышке переливаются! А если волк появится, то я уж не растеряюсь. Как в нос его клюну, так он и был таков!

А в это время шел мимо волк. Услышал он слова хвастливой вороны и сильно рассердился.

— Это кто смеет надо мной смеяться? Откуда взялась эта пташка залетная? Ну, берегись, сейчас я тебя проучу, — так сказал волк и бросился прямо на хвастунишку.

Испугалась ворона и закричала: — Спасите! Помогите! Волк меня сейчас съест! Услышал заяц, что рядом волк, и от страха прыгнул в сторону, да прямо на волка и угодил. Испугался волк: "Что это сверху на меня упало?" Бросил он ворону и убежал прямо в лес. А ворона глаза открыла и видит, волка нет, а перед ней заяц стоит, сам от страха дрожит.

— Ой, спасибо тебе, косой! Если бы не ты, съел бы меня волк. Ты и вправду самый храбрый, самый сильный, самый красивый зверь в лесу!

Заяц сразу приободрился. Влез на пенек и говорит:

— А ты как думала? Я и вправду самый смелый, самый красивый и самый сильный зверь в лесу! С этого дня заяц начал сам верить, что он самый, самый, самый...

Вот такая сказка.

**Игра «Покажи зайца».** (цель: сформировать позитивное отношение к сверстникам). А сейчас мы с вами будем изображать зайца. Давайте показывать его по очереди, по кругу. Для этого надо зайчиком проскакать по кругу, встать на "пенек" (на стул) и похвастаться: "Я самый красивый, я самый умный, я самый храбрый, я никого не боюсь".

Отлично у вас получилось! А сейчас появляется ворона. Она встанет перед пеньком и будет говорить: "Да какой же ты красивый? Хвост то у тебя



куций, уши длинные! Да какой же ты храбрый? Тебе только скажи, что рядом волка видели, ты сразу убежишь". А заяц будет стоять на пенёчке и дальше себя нахваливать: "А я все равно самый лучший зверь в лесу!"

А мы с вами будем зайца поддерживать. Кто хочет быть зайцем? Вороной? Замечательно! А теперь давайте попробуем хвалить не себя, а соседа. Я начну. "Самый лучший сосед — мой сосед справа. Он очень добрый, внимательный мальчик, помогает малышам..." А теперь вы похвалите друг друга по очереди.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### ***Занятие 3. «Такие разные эмоции».***

Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (робость, радость, страх, удивление, самодовольство).

Задачи:

Научить детей:

- распознавать по выражению лица базовые эмоции;
- определять причины эмоций;
- определять пользу каждой эмоции;
- пополнить запас слов, описывающих эмоции;
- выражать свои эмоции и говорить о них.

Оборудование:

- клубочек шерсти;
- пиктограммы: робость, радость, страх, удивление, самодовольство;
- картинки людей с эмоциями;
- магнитофон со спокойной музыкой.

Ход занятия:

**Приветствие «Я люблю делать...»** (Цель: установление положительного эмоционального контакта). Здравствуйте, я рада вас видеть! У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня. И так, больше всего я люблю раскрашивать картины по номерам... Далее по очереди высказываются дети. Здорово!

А вы знали, что сказка помогает детям понять значимость эмоциональной жизни для человека. Она особенно нужна тем, кто не привык обращать внимание на свои эмоции. Предлагаю вам послушать **сказку «Замороженная страна»** (цель: знакомство с эмоциями: робость, радость, страх, удивление, самодовольство и их внешними проявлениями).

Нина и Коля очень любили мороженое. Они могли есть пломбир, и рожки, и всякие другие сорта, главное, чтобы мороженого было побольше.

Мама понимала, что мороженое иногда идет у них вместо супа или второго, поэтому иногда пугала их:

— Вот попадете в замороженную страну.

— Нет такой страны, — отвечали ребята. — Англия есть, Франция есть. А замороженной — нету. Мы в волшебство и сказки не верим.

Услышала эти слова злая волшебница:

— Как же это в меня не верят? Надо их наказать.

Заколдовала она пломбир в стаканчике, который дети только что в магазине купили, откусили они по кусочку и попали в замороженную страну.

Нет, не из мороженого там жили люди и не из снега. Просто чувства их были заморожены. Они никогда не радовались, не злились, не грустили и не обижались.

Нина с Колей сначала этого не поняли. Подошли они к детской площадке, а там никто не играет. Пустая она. Зачем играть, если это радости не приносит? А рядом с площадкой мальчик в кепке кошку мучает. К хвосту консервную банку привязывает. Кошка визжит. Но никто к ней на помощь не приходит. Никто не пожалеет. Ведь никто жалости не чувствует.

Идут дальше дети. Видят, девочка сидит на лавочке. Листы из книжки вырывает, на землю бросает.

— Зачем ты это делаешь? — спросил Коля.

— А мне книги читать не интересно, — ответила она.

— Мне ничего не интересно.

Испугались Нина и Коля, что навсегда в этой стране останутся. Обрадовались, что их собственные чувства замёрзнуть не успели. Взялись за руки и выпрыгнули из этой страны прямо к своему дому. Как у них это получилось? Не знаю. Но точно уверена, что если очень сильно постараться, то всё получится.

Вопросы для обсуждения:

Про какие эмоции говорить в сказке?

Какую эмоцию мама ожидала увидеть, когда сказала, что Нина и Коля попадут в замороженную страну?

Давайте найдем все эмоции, которые встречались в сказке, на картинках. (пиктограммы соответствующих эмоций).

**Игра: «Маленький котенок»** (цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения).

Техника проведения: дети находятся на ковре, звучит спокойная, тихая музыка. Психолог обращается к детям и предлагает придумать сказку про маленького котенка, который:

- нежится на солнышке;
- потягивается;
- умывается;
- царапает лапками с коготками коврик.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### ***Занятие 4. «Радуга эмоций».***

Цель: знакомство детей с базовыми эмоциями и примерами их проявления в жизни (злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость).

Задачи:

- Научить детей:
- распознавать по выражению лица базовые
- эмоции;
- определять причины эмоций;
- определять пользу каждой эмоции;
- пополнить запас слов, описывающих эмоции;
- выражать свои эмоции и говорить о них.

Оборудование: пиктограммы: злость, стыд, вина, отвращение, брезгливость.

Ход занятия:

**Приветствие «Поделись добротой с друзьями».** (цель: установление положительного эмоционального контакта). Дети становятся в круг и говорят слова - приветствие, подавая друг другу руку и при этом улыбаясь. Когда это сделают все, образуется замкнутый круг. Психолог отмечает, что все дети - единое целое. Подарив товарищу улыбку, они отдали ему частичку тепла своей души. Детям предлагается почувствовать, как пошло тепло в их ладони.

**Театрализация «Эмоции».** (цель: знакомство с эмоциями: злость, стыд, вина, отвращение, безгливость). Разыграть сценку с пиктограммами.

Вопросы для обсуждения:

**Упражнение «Обезьянки».** Сейчас один из вас представит, что пришел в зоопарк. Его задача будет изобразить эмоции, с которыми мы сегодня познакомились, а остальные ребята будут обезьянками и должны будут за ним повторить.

**Упражнение «Комплимент».** Сейчас каждый из вас по кругу скажет всем участникам какой-нибудь хороший комплимент.

**Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### ***Занятие 5. «Дружим с эмоциями».***

Цель: закрепление всех изученных эмоций.

Задачи:

- тренироваться определять и различать различные эмоции;
- использовать полученные знания для анализа своих эмоциональных ситуаций;
- тренироваться предлагать варианты решений для эмоциональных ситуаций своих сверстников;
- развивать коммуникативные навыки.

Оборудование: дидактическая игра «Азбука настроений».

Ход занятий:

**Приветствие «Здравствуйте!»**

Здравствуй, солнышко – дружок, (руки вверх, «фонарики»)

Здравствуй, носик – пятачок (указательным пальцем показываем носик)

Здравствуйте, губки (показываем губки)

Здравствуйте, зубки (показываем зубки)

Губками «почмокали» («чмокаем»)

Зубками «пощёлкали» («щёлкаем»)

Ручки вверх подняли (поднимаем ручки вверх)

И ими помахали (машем ладошками)

А теперь все вместе –

«Здравствуйте!» - сказали (хором здороваемся).

**Настольная игра «Имитация».** Попросите ребенка найти среди карточек сначала всех веселых людей и зверей, потом всех недовольных и т.д. Пусть он внимательно рассмотрит все изображения персонажей, выражающих определенную эмоцию. Затем нужно предложить ребенку воспроизвести на своем лице сходное настроение, разрешая ему изредка смотреть на соответствующие картинки. Если в игре участвует несколько детей, то они выполняют это задание по очереди. Выигрывает тот, кто сделает это лучше всех. Если же все дети испытывают затруднения, то в игру включается ведущий и демонстрирует мимику настроения. Когда дети научатся воспроизводить настроения с помощью зрительной подсказки, они могут попытаться выполнить то же задание без картинки, только по названию настроения.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### **Занятие 6. «Волшебный стакан».**

Цель: знакомство детей с понятием «настроение».

Задачи:

- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием "настроение";

- познакомить с наглядными образами, символизирующие разные настроения.

#### Оборудование:

- мягкая игрушка — дракончик Памси;
- три стакана с водой;
- блестки;
- кусок глины;
- плакат "Три настроения";
- текст рассказа "Памси грустит" (начало);
- аудиокассета с записью песенки "Танец утят".

#### Ход занятия:

**Приветствие.** Ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем — дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудностями вместе с ними.

**Рассказ "Памси грустит".** Памси грустит (начало) На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси — особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси — это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют — яркие, быстрые, как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше. Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга — спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски — как отражение в чистой и прозрачной

воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда душевное спокойствие никогда не покинет его. Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет... Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно — Памси не знает. Он лежит и ждет, ждет, ждет... После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее: — Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и "чистые" (показывает стакан с чистой водой). — Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает). — Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, ли обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусочек глины в третий стакан).

**Обсуждение.** Примерные вопросы для обсуждения: — Бывало ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда? — Что вы чувствовали при этом? — О чем вы думали? • — Как вы выходили из грустного состояния? — Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение? — Что же нужно делать, чтобы оно прошло? Ведущий вывешивает на доску плакат "Три настроения".

**Учим правило.** Ведущий открывает детям "правило-секрет": наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя



было хорошее настроение, думай о хорошем. Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например: Я плохой Я не умею Я не справился Меня обидели Я боюсь.

**Завершение занятия** "Танцем с дракончиком". Танец основан на игре "Дракон ловит свой хвост" и исполняется под музыку веселой песенки "Танец утят". Ведущий, стоящий первым, держит Памси на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет "хвостом", поворачиваясь в разные стороны.

В конце занятия Памси прощается с детьми.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### **Занятие 7. «Мои мысли».**

Цель: развитие умения у детей управлять своим настроением.

Задача: дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением.

Оборудование:

- Мягкая игрушка — дракончик Памси;
- карточки, изображающие три настроения ("чистое", "блестящее", "темное");
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: "Такие мысли всегда помогут мне", "Такие мысли мне мешают";
- наклейки для поощрения;

Ход занятия:

### **Приветствие.**

Придумано кем – то

Просто и мудро

При встрече здороваться!

- Доброе утро!

- Доброе утро

Солнцу и птицам!

- Доброе утро!

Приветливым лицам!

И каждый становится

Добрым, доверчивым!

Доброе утро длится до вечера!

**Работа с текстом.** Рассказ "Памси грустит". Памси грустит (окончание) У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг. Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное — Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли. Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение. — О! — повторял Памси, — неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?! — Что же должно случиться? — спросил Стефан. — Я не знаю, — ответил Памси, — но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось. — Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. «Ты и сам можешь изменить свое настроение», — сказал Стефан. — Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? — удивился Памси. — Я научился избавляться от плохого настроения сам, и, если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, — ответил Стефан Памси заволновался. — Вот это да! — сказал он. — Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все это вместе? — Нет! — засмеялся Стефан, — ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды — это же и поможет ее преодолеть. Памси

очень удивился. — Как так может быть? — спросил он. «— Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники», — сказал Друг. — Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них. Как это здорово, — воскликнул Памси. — Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас! — Хорошо, — сказал Стефан, — но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу. — Отлично! — засмеялся Памси и начал плясать на траве. Они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

**Упражнение "Мысли и настроение".** Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах "Такие мысли, всегда помогут мне" и "Такие мысли мне мешают", например: "я не умею", "я боюсь", "я справлюсь", "у меня получится", "все будет хорошо" и т.п., а дети при помощи карточек "называют" (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

**Упражнение «Сердитые человечки».** Дети встают в круг. Ведущий говорит: «Представьте себе, что мы попали во враждебную сказочную страну и нас окружают очень сердитые, задиристые человечки. Представьте, как они выглядят: у них сердитые глаза, сдвинуты брови, сжаты зубы, руки сжаты в кулаки, напряжены спина и ноги (все это ведущий показывает, провоцируя детей)». «Что же происходит» — сообщает ведущий, — «мы стали похожи на этих человечков, а ведь никаких человечков нет, мы сами их придумали. Посмотрите вокруг и улыбнитесь друзьям».

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

## **Занятие 8. «Моё настроение».**

Цель: обучение детей умениям различать эмоциональные ощущения.

Задачи:

- научить определять характер эмоционального ощущения (хорошо, радостно, неприятно);
- познакомить с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умение выражать эмоции в мимике.

Оборудование:

- Мягкая игрушка (дракончик Памси);
- раскраски двух видов (по количеству участников);
- цветные карандаши/ фломастеры;
- аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки;
- карточки с изображением трех настроений (по количеству детей).

Ход занятия:

**Приветствие «Здравствуй».** (цель: установление положительного эмоционального контакта). Сопровождается движениями, дети сидят на ковре в кругу:

Здравствуй, Небо! (руки поднять вверх)

Здравствуй, Солнце! (руками над головой описать большой круг)

Здравствуй, Земля! (плавное опустить руки на ковер)

Здравствуй, планета Земля! (описать большой круг над головой)

Здравствуй, наша большая семья! (все ребята берутся за руки и поднимают их вверх).

**Игра-разминка «Настроение»** (цель: активизация знаний взаимосвязи между мыслями и настроением). Ведущий просит детей показать при помощи мимики свое сегодняшнее настроение, грустное настроение, как справиться с плохим настроением. При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

**Раскрась Памси** (цель: понимание взаимосвязи мыслей и настроения). А сейчас мы с вами раскрасим Памси с грустным и веселым настроением. Как

здорово у вас получилось! Давайте рассмотрим и обсудим каждый рисунок. Ребята, какой можно сделать вывод? Правильно! Когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо — все изменяется, светлеет, словно оживает.

**Игра «Определи настроение»** (цель: закрепление знаний о проявлении настроения). Сейчас прозвучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий. Ваша задача состоит в том, что вы должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

**Игра «Дракончик»** (цель: снятие эмоционального напряжения). А теперь предлагаю вам станцевать с дракончиком.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

### ***Занятие 9. «Я учусь владеть собой».***

Цель: знакомство с методами снятия психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- познакомить с приемлемыми методами реагирования при агрессивных проявлениях;
- показать метод снятия напряжения.

Оборудование:

- Пластилин;
- картон;
- листы.

Ход занятия:

**Приветствие. Упражнение «Здоровалки».** (цель: создание рабочего настроения).

Ход упражнения: дети встают в круг. Каждый ребенок по кругу здоровается со всей группой и представляется. Первым представляется педагог-психолог. Когда все дети представятся, сходятся к центру и обнимаются вместе.

**Упражнение «Пластилин–силач».** (цель: отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения).

Ход игры: Настрой на работу. Педагог-психолог говорит: «Надеваю я передник, сразу к столу сажусь. Я творю, я не бездельник и собою я горжусь!» Сегодня мы с Вами будем работать с пластилином. «Мягкий, мягкий пластилин в ручки наши угодил. Мы помнем его еще, чтобы стало горячо».

Возьмите в руки кусочек пластилина, того цвета, который Вам хочется и со злостью его помните в руках, до тех пор, пока он не станет мягким. При этом представьте свою злость. А теперь отрывайте маленькие кусочки и размазывайте их по листу, давите сильнее, чтоб получился тонкий слой.

Обсуждение с детьми: «Что у Вас получилось? На что это похоже?»

**Упражнение «Сильный удар».** Ведущий вместе с кем-нибудь из детей держит натянутый лист тонкой оберточной бумаги. Участники по очереди по команде ведущего (например: «раз, два, три — в бой иди») подходят к листу и наносят сильный удар кулаком так, чтобы порвать лист.

**Упражнение «Я сердит».** (цель: формирование осознания собственных эмоций).

Перед детьми разложены картинки с изображением детей в разных эмоциональных состояниях. Ребятам предлагается найти изображение злости, гнева, радости, печали и других эмоциональных состояний. Обращается внимание на мимику лица. Педагог-психолог просит детей изобразить мимикой то, что нарисовано на рисунке и описать то, что они чувствуют.

**Дыхательное упражнение.**

Педагог-психолог: «Ребята, встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч, голову опустите. Вдохните глубоко, напрягите ноги, руки сожмите в кулаки,

задержите дыхание, посчитав до десяти. Выдохните и расслабьтесь. Повторить 3 раза.

**Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось.

**Занятие 10. «Я учусь владеть собой».**

Цель: овладение методами снятия психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- научить методам реагирования при агрессивных проявлениях;
- закрепить методы снятия напряжения.

Оборудование:

- Листы для рисования;
- цветные карандаши.

Ход занятия:

**Приветствие «Друг»** (настраивание на дружеские отношения).

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся!

(Взяться за руки и посмотреть друг на друга с улыбкой).

Сегодня мы с вами продолжим знакомиться с методами, при помощи которых можно выплеснуть агрессию, злость и гнев.

**Упражнение «Потягушечки»** (цель: расслабление через напряжение).

Сейчас мы с вами соберемся в круг и сядем на корточки, закроем глаза.

Представьте, что мы только проснулись, сладко потянулись. (Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки). Сладко потянулись, друг другу

улыбнулись. (Дети встают на ступни, опускают руки вниз). Упражнение повторяется несколько раз.

**Упражнение «Велосипед»** (цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения). Ребята, лягте на ковер на спину. Ноги согните в коленях. Представьте, что вы на велосипеде и медленно начинайте движения ногами, как будто вы едете на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой говорите «нет», увеличивая интенсивность удара.

**Упражнение «Кулачки»** (цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения). А теперь возьмем в каждую руку резиновое кольцо и сожмем кулачки крепко-крепко, досчитаем до 5. Затем разожмем кулачки и сделаем громкий выдох Фуууууууух. Руки и тело расслабятся.

**Упражнение «Всплеск»** (цель: обучение методу выплеска злости). Перед вами лист бумаги. Закройте глаза, почувствуйте, что происходит внутри вас. Сделайте глубокий вдох и на выдохе нарисуйте каракули. Представьте, что из вас выходит вся ваша злость. А теперь из каракули сделайте красивый рисунок. Дорисуйте его так, чтобы она превратилась во что-то или в кого-то.

Наша следующая игра называется **"Спаси птенца"**. (цель: ознакомление детей с методами саморегуляции). Представьте себе, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки вперед ладонями вверх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальчику, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он еще прилетит к вам.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?



Что понравилось/не понравилось?

Будете ли применять эти методы?

### ***Занятие 11. «Я учусь владеть собой».***

Цель: обучение методам реагирования на негативное эмоциональное состояние.

Задачи:

- Научить социально приемлемым способом выражать негативные эмоции;
- снять напряжение;
- стабилизировать эмоциональное состояние.

Оборудование:

- Сказка М. Пляцковского «Сердитый дог Буль»;
- мишень;
- мешочек с наполнением;
- сказка Сучковой Н.О. «Чудо-кактус»;
- пластилин.

Ход занятия:

**Упражнение «Приветствие»** (цель: создание комфортных условий для активизации детей, снятие агрессивного поведения). Ребята выберете себе пару. По моей команде вы начнете здороваться друг с другом различными способами – руками, носами, пятками, бедрами, спинами, ногами (упражнение проводится в быстром темпе).

**Рассказ «Злой Буль»** (цель: ознакомление с социально приемлемым способом реагирования на негативное эмоциональное состояние). Послушайте сказку М. Пляцковского «Сердитый дог Буль»:

«Дог Буль всегда рычал. Кого только он ни увидит, сразу начинает свои зубы скалить и глаза таращит. Это для того, чтобы все его боялись. Подзывает он как-то к себе утенка Крячика:

-Иди сюда!

-А не укусишь? — спросил утенок.

-Очень мне надо тебя кусать!

Утенок остановился возле Буля, а тот спрашивает:

-У тебя много друзей?

Утенок ответил:

-Много!

И начал считать:

-цыпленок Фью, козленок Мармеладик, корова Мурена, поросенок...

Буль перебил его:

-Хватит! Ты лучше мне скажи, почему так получается, что у тебя, такого слабенького и крошечного, столько друзей, а у меня, такого сильного и большого нет ни одного?

Утенок замахал крылышками и ответил:

-Вот еще! Кто же согласится дружить с таким вредным и злым псом? Вот если ты перестанешь на всех лаять, бросаться и пугать, тогда другое дело!

Вот так бывает и с детьми. Тот, кто вредничает, злится может остаться без друзей.

**Упражнение «Мешочек злости»** (цель: обучение социально приемлемым способам реагирования на негативное эмоциональное состояние). Ребята, на стене висит мишень. У меня в руках мешочек, который заполнен крупой. Ваша задача постараться попасть мешочком в мишень. Главное – сила, с которой вы будете бросать мешочек. Сила должна быть такой же, как ваша злость, недовольство и раздражение. Для этого вам нужно вспомнить ситуации, случаи, когда вы были чем-то раздражены или злились. Теперь возьмите мешочек и скажите слова: «Я не очень сильно разозлилась (ся), когда.....» и не очень сильно бросьте мешочек в мишень.

Дальше: «Я разозлилась сильнее, когда меня толкнули», бросайте мешочек в мишень с большей силой.

«Я разозлилась очень сильно, когда мне не дали игрушку, в которую я очень хотела поиграть».

Необходимо перечислить все ситуации, которые вас злят.

В такой мешочек можно собрать злость, а потом выбросить. Для этого нужно поднести «Мешочек злости» к губам (ребята подносят кулачки к губам) и изо всей силы крикнуть в него: «Уходи, злость, уходи!».

**Рассказ «Чудо–кактус»** (цель: гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения). Послушайте рассказ Сучковой Н.О. «Чудо-кактус» (звучит тихая спокойная музыка. Ребята сидят за столиками. На столиках –пластилин, салфетки для рук и шаблоны цветов из цветной бумаги).

Сказка «Чудо-кактус» На песчаных золотых просторах жил-был сердитый кактус. Он был таким колючим и мрачным, что вокруг него образовалось невидимая и огромная преграда. Всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, «ойкал» каждый раз от неприятных и болезненных уколов. Все в округе называли кактус «Дерущаяся Злюка». Вокруг только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка!» или «Опять подрался Дерущаяся Злюка!», «Чаше нужно наказывать Дерущуюся Злюку, тогда он перестанет вредничать».

После таких слов колючки у кактуса росли еще больше и становились все острее, чем были раньше. В один из моментов, когда колючки стали у кактуса совсем огромными, неожиданно пошел дождь. Капли дождя были такими свежими и большими, что разбудили всех обитателей песчаных просторов. Они стали бегать под дождем, громко смеяться и прыгать через лужи. Через некоторое время дождь закончился. Выглянуло солнышко. Оно стало щекотать лучами обитателей песчаных просторов. Вдруг один из участников веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые прекрасные цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке, стал петь песни и смеяться.

А тем временем, цветов на кактусе становилось все больше и больше, а колючки становились все меньше. Увидев это, все жители стали смеяться, радоваться и петь песни. Они встали как можно ближе к Дерущейся Злюке и говорили: «О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много

красивых ароматных цветов. С тех пор, Дерущуюся Злюку все стали называть Чудо-Кактус.

**Творческая работа «Кактус»** (цель: гармонизация эмоционального состояния, отреагирование агрессивных тенденций, снятие напряжения). Сегодня мы с Вами будем работать с пластилином. Мягкий, мягкий пластилин в ручки наши угодил. Мы помнем его еще, чтобы стало горячо. Возьмите пластилин, из которого вы будете лепить кактус. Представь себе, что он чувствовал, когда был один, какие эмоции испытывал. Вылепите его из пластилина. Какие у него были колючки и почему? Что с ним произошло потом? Украсьте свой кактус цветами.

**Релаксационное упражнение «Улыбка»** (цель: расслабление через напряжение).

Ребята, устройтесь удобнее на нашем красивом ковре и закройте глаза. Сейчас я буду говорить, а каждый из вас постарается представить то, о чем я буду рассказывать. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Во время каждого выдоха ты почувствуешь, как лицо все больше и больше расслабляется. С каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза. А сейчас вдохни глубоко–глубоко и задержи дыхание. Сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел, как шарик, до потолка. Повтори это ещё раз. Глубоко вдохни... Задержи воздух... Сильно выдохни, выдувая шарик до потолка. Теперь снова вдохни. Когда будешь выдыхать, улыбнись. Сделай это ещё раз – вдохни, выдохни и улыбнись по шире. Представь, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, у которого рот расплылся в широкой дружеской улыбке. Когда ты сейчас снова улыбнёшься, почувствуй, как улыбка переходит в руки, доходит до ладошек. Дыши и улыбайся. Почувствуй, как руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Улыбайся и почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнышка под подошвами ног. Почувствуй улыбку во всем своем теле. Теперь снова глубоко

вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что у тебя внутри, в твоей груди находится большой золотой шар.

Это настоящее солнышко внутри тебя. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнышко улыбается. Теперь немного потянись, выпрямись. Открой глаза и снова окажись в нашей комнате.

### **Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось?

Будете ли применять эти методы?

### **Занятие 12. «Я умею владеть собой!»**

Цель: обобщение полученных знаний и навыков.

Задачи:

- Закрепить полученные знания;
- отработать полученные навыки.

Оборудование:

- Загадки про эмоции;
- ватман;
- вырезки из журналов;
- фломастеры;
- карандаши;
- клей;
- магнитофон с аудиозаписями песен из мультфильма «Кот Леопольд»;
- медали «Я владею собой».

Ход занятия:

**Приветствие «Эхо»** (Цель этого упражнения — настроить детей друг на друга, дать каждому ребенку почувствовать себя в центре внимания).

Сейчас я спою песенку про то, как я рада вас видеть. "Я очень рада, что Сережа в группе есть». В руках я держу клубочек. Когда я начну петь, то отдам его

тому, про кого спою. Кто клубочек получает, обматывает нитку вокруг пальца и передает его следующему, сидящему справа от него, ребенку. Когда моя песенка закончится, мы с вами будем соединены одной ниточкой. Я начинаю...

**Упражнение «Холодно - жарко»** (цепь: снятие психоэмоционального напряжения). Представьте, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...» (Дети повторяют действия.)

**Загадки про эмоции** (цель: активизировать знания об эмоциях и чувствах). А сейчас ребята я буду загадывать вам загадки.

С этой эмоцией реже встречаться

Мне бы хотелось,

Вам должен, признаться.

Очень уж грустно,

Когда она с нами.

О чём говорю я сейчас? О...ПЕЧАЛИ

Я антоним слову смех.

Не от радости, утех,

Я бываю поневоле

От несчастья и от боли,

От обиды, неудач.

Догадались? Это... ПЛАЧ

Это антоним слова печаль.

Что загадал я? Скорей отвечай! РАДОСТЬ

Эту эмоцию я испытаю,

Когда на прогулке

Друзей повстречаю,

Или отвечу на "пять"  
Свой урок,  
Или рекорд вдруг поставить  
Я смог! РАДОСТЬ

Укротитель к тигру в клетку  
Входит запросто нередко.  
Мне в себе всегда хотелось  
Воспитать такую... СМЕЛОСТЬ

Это удивительное слово.  
В нём есть солнца свет,  
Ребенка смех,  
Над Отчизной небо голубое,  
Мамина улыбка и успех. СЧАСТЬЕ

Вечер. В доме тихо-тихо, только тикают часы.  
Гном сидит на кресле, дремлет, а вокруг витают сны. СПОКОЙСТВИЕ

У него сегодня День рожденья и подарков от друзей не счесть:  
книжки, сладости, игрушки, даже шар воздушный есть! РАДОСТЬ

Целый день он хмурит брови и грозит всем кулаком.  
Да, сегодня гном не в духе – навестим его потом. ЗЛОСТЬ

Гном зимой поймал снежинку, подобрал на горке льдинку.  
Прибежал домой и - ах! Лишь вода была в руках. УДИВЛЕНИЕ

Ночь пришла, и в темноте тени движутся везде.  
Гном забрался под кровать - спрятался и стал дрожать. СТРАХ

На меня нашла тревога,  
Беспокойство по причине,  
Толи будет, толи нет,  
Мне на все это ответ? ВОЛНЕНИЕ

Обида, ярость, раздражение.

А рык стоит, ну словно лев.

И никакого нет сомненья,

Напал на человека ....ГНЕВ

Какие вы молодцы! Все запомнили и знаете о каких чувствах я говорю.

**Упражнение «Жужа»** (цель: проявление агрессивности приемлемым способом). Давайте немного подвигаемся и поиграем в игру (выбирается «Жужа». Он отворачивается от детей и закрывает глаза. В это время дети произносят: Жужа, Жужа, что с тобой? Ты стоишь совсем больной! Ну-ка Жужа, догони! Дети разбегаются. Жужа должен поймать ребенка. Кто был пойман, становится Жужей).

**Создание плаката «Памятка»** (цель: создание наглядной памятки по пройденным занятиям). Ребята, сегодня мы с вами вспомнили все, что мы узнали нового на наших встречах и чему научились. А теперь я предлагаю вам создать плакат «Памятку», на котором отразим все полученные нами знания. Этот плакат повесим на видном месте, что бы вы всегда могли им пользоваться.

**Обсуждение плаката.**

**Вручение медалей «Я владею собой!»**

**Рефлексия:**

Что мы сегодня узнали?

Чему научились?

Что запомнилось больше всего?

Что понравилось/не понравилось?



Будете ли применять эти методы?